

2021.4.1~

## ファンクショナルスケジュール

EXENO

※状況により変更となる場合がございます。※TOP RIDE は予約制プログラムとなります。

|       | 月                              | 火                              | 水                              | 金                              | 土                              | 日                              |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 |                                |                                |                                |                                | RUNクラブ2km (9:30~10:00)         | RUNクラブ2km (9:30~10:00)         |
| 10:30 | ストレッチ                          | TRX <b>S</b>                   | ベーシックポール                       | TRX <b>S</b>                   | TRX <b>S</b>                   | TRX <b>S</b>                   |
| 11:00 | TRX <b>C</b>                   | MIX ジョグ                        | MIX ジョグ                        | FPF <b>W</b>                   | Group cycle 上級 (10:45 ~ 11:15) | コアトレーニング                       |
| 11:30 | FPF <b>C</b>                   | ヒップトレーニング                      | コアトレーニング                       | FLOWIN <b>W</b>                | FLOWIN <b>W</b>                | フィジカルトレーニング (11:15 ~ 11:35)    |
| 12:00 | MIX ジョグ                        | TRX <b>W</b>                   | ヒップトレーニング                      | MIX ジョグ                        | TRX <b>C</b>                   | TRX <b>C</b>                   |
| 12:30 |                                |                                |                                |                                | TRX <b>C</b>                   | MIX ジョグ                        |
| 13:00 | Group cycle 初級 (12:30 ~ 12:50) |                                |                                | Group cycle 上級 (12:30 ~ 13:00) | FPF <b>W</b>                   |                                |
| 13:30 | TRX <b>S</b>                   | SKILLMILL ウォーク                 | MIX ジョグ                        | TRX <b>W</b>                   | MIX ジョグ                        | Group cycle 上級 (13:00 ~ 13:30) |
| 14:00 | ヒップトレーニング                      | ベーシックポール                       | FPF <b>C</b>                   | Cross Circuit                  | フィジカルトレーニング (13:45 ~ 14:05)    | ヒップトレーニング                      |
| 14:30 | FLOWIN <b>W</b>                | FPF <b>W</b>                   | FLOWIN <b>W</b>                | ヒップトレーニング                      | TRX <b>W</b>                   | TRX <b>W</b>                   |
| 15:00 | コアトレーニング                       | TRX <b>C</b>                   | TRX <b>W</b>                   | ベーシックポール                       | コアトレーニング                       | Cross Circuit                  |
| 15:30 |                                |                                |                                |                                | FPF <b>C</b>                   | ベーシックポール                       |
| 16:00 |                                |                                |                                |                                | MIX ジョグ(15:45 ~ 16:00)         | MIX ジョグ(15:45 ~ 16:00)         |
| 16:30 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 17:00 |                                |                                |                                |                                | FLOWIN <b>W</b>                | FPF <b>W</b>                   |
| 17:30 |                                |                                |                                |                                | ヒップトレーニング                      | FLOWIN <b>W</b>                |
| 18:00 | MIX ジョグ(18:10 ~ 18:20)         | MIX ジョグ(18:10 ~ 18:20)         | MIX ジョグ(18:10 ~ 18:20)         | MIX ジョグ(18:10 ~ 18:20)         |                                |                                |
| 18:30 | Group cycle 初級 (18:30~18:50)   | Group cycle 上級 (18:30~19:00)   | Group cycle 初級 (18:30~18:50)   | Group cycle 上級 (18:30~19:00)   | Group cycle 上級 (18:15 ~ 18:45) | Group cycle 上級 (18:15 ~ 18:45) |
| 19:00 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 19:10 | FPF <b>W</b>                   | ヒップトレーニング                      | TRX <b>W</b>                   | FLOWIN <b>W</b>                |                                |                                |
| 19:25 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 19:30 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 19:35 | SKILL HIIT                     | コアトレーニング                       | Cross Circuit                  | コアトレーニング                       |                                |                                |
| 20:00 | ヒップトレーニング                      | FPF <b>C</b>                   | TRX <b>C</b>                   | SKILL HIIT                     |                                |                                |
| 20:25 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 20:40 | ベーシックポール                       | TRX <b>C</b>                   | FLOWIN <b>W</b>                | FPF <b>W</b>                   |                                |                                |
| 20:50 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 21:05 |                                | FPF <b>W</b>                   |                                | TRX <b>W</b>                   |                                |                                |
| 21:20 |                                |                                |                                |                                |                                |                                |
| 21:30 | Group cycle 上級 (21:00 ~ 21:30) | Group cycle 上級 (21:20 ~ 21:40) | Group cycle 上級 (21:00 ~ 21:30) | Group cycle 上級 (21:20 ~ 21:40) |                                |                                |